Sábado 10 de agosto del 2024 | Año 39 | Nº 14.625 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

HORROR: EXTRANJERO TAMBIÉN LA DESCUARTIZÓ

- Crimen sucedió en una cabaña de un centro de tratamiento en Yurimaguas.
- Pobladores hallaron al homicida con los ojos rojos y manchado de sangre. PÁG. 2


LIUDMILA LAZARENKO (RUSA)


IVÁN KUZMIN (UCRANIANO)

UCRANIANO MATA A RUSA EN AYAHUASCA

- Avión se estrella en Sao Paulo y mueren 62 pasajeros. PÁG. 4

TRAGEDIA EN BRASIL

- Gabriela Serpa denuncia a su ex pareja de haberla agredido. PÁG. 9

"ES UN MALTRATADOR"

UCRANIANO ASESINA Y DESCUARTIZA A SU PAREJA RUSA EN CENTRO DE AYAHUASCA

Horror en una cabaña

✚ Crimen sucedió en Yurimaguas y gritos de la mujer alertaron a los habitantes. ✚ Encontraron al homicida con el cuchillo en sus manos y descuartizando el cuerpo.

Una escena escalofriante. Un ciudadano ucraniano asesinó y descuartizó a su pareja, en el interior de una cabaña, en un centro Ayahuasca en la ciudad de Yurimaguas, en Loreto.

La tranquilidad de la localidad y los habitantes del Centro de Desarrollo Integral Dos Mundos, se vio interrumpida, ante los gritos aterradores de una mujer, provenientes de una cabaña que había sido alquilada por Iván Kuzmin (38) y su pareja la ciudadana rusa Liudmila Lazarenko (44).

"Fue una señorita paciente que estaba en el último piso de una de las cabañas que alertó sobre los gritos de una mujer que la estaban matando. Es así que nos llamó y con el personal del centro fuimos al lugar", señaló Pepe Ordóñez, dueño de Dos Mundos.

Al llegar al lugar, ubicado a 300 metros de donde estaba el propietario, se toparon con una escena de terror. El ucraniano había asesinado a Liudmila y la estaba descuartizando con un cuchillo que aún tenía en su mano.

FUERA DE SÍ

Desorientado y con los ojos desorbitados, los trabajadores redujeron a Iván Kuzmin, amarrándolo de pies y manos, así como quitarle el cuchillo con la que seguía cortando las partes de la mujer extranjera.

Luego hicieron el llamado a la policía, que llegó al lugar para realizar las diligencias. Según las primeras investigaciones, el ucraniano había encerrado a la mujer, para luego comenzar a golpearla con una botella hasta matarla. Ya sin vida, es que agarró un cuchillo de la cocina y comenzó a descuartizar el cuerpo.

FUERON PACIENTES

Kuzmin y Lazarenko habían llegado hace unas semanas y se encontraban como hospedados en el lugar.

"Por una amistad en común es que se les permitió que se queden hospedados en una de las cabañas. Ellos ya habían sido pacientes de este centro. Hace dos días habían salido de paseo por Sauce y al día siguiente es que ocurre esto", cuenta Pepe Ordóñez.

El ciudadano ucraniano fue trasladado hasta la comisaría sectorial de Yurimaguas en donde intentó atacar a los agentes policiales. Se investigará si consumió alguna sustancia alucinógena. El sujeto será investigado por el delito de feminicidio.



VÍCTIMA NO PUDO REGRESAR A SU PAÍS POR CANCELACIÓN DE VUELO.





SUJETO FUE AMARRADO POR LOS TRABAJADORES.

Con ayahuasca

Según el dueño del centro que está en medio de la selva, Liudmila Lazarenko había salido de su tratamiento hace 2 meses. Cuando regresó a Lima, es que perdió su vuelo y regresó a Yurimaguas a hospedarse. Mientras que Kuzmin estuvo también internado hace dos años junto a la mujer, ambos recibieron el tratamiento. En ese trayecto, es que se habrían encontrado, ya que Kuzmin había viajado a Ecuador, pero por volver a ver a la víctima, es que regresa a Perú y se encuentra con Lazarenko, sin imaginar que el sujeto, que decía darle amor, en realidad se convertiría en su asesino.

el Popular
Sábado 10 de agosto del 2024
Año 39 | Nº 14.625
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy:
Juan 12:24-26 "Si alguno me sirve, que me siga, y donde yo esté, allí estará también mi servidor. Si alguno me sirve, el Padre le honrará."



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3,710	3,740
Bancario	3,726	3,732
Interbancario	3,690	3,775

EURO:
COMPRA: 4,069
VENTA: 4,085
(Interbancario)

Seguridad Ciudadana
Activa el bloqueo de pantalla en tu celular apenas lo adquieras. Si el modelo lo permite, es preferible usar el Touch ID o Face ID, en lugar de contraseñas numéricas.

PODER JUDICIAL LO CONDENÓ A CADENA PERPÉTUA

Abusó de sus hijastras

✚ Fue el padre biológico de las niñas que denunció al sujeto.

Luis Álvarez

CUSCO. El Poder Judicial condenó a cadena perpetua a Fredy Góngora Vera (40), por el delito de violación sexual y tocamientos indebidos en agravio de sus hijastras de 10 y 12 años.
El condenable hecho ocurrió en el distrito de Echarati, provincia de La Convención. De acuerdo a la acusación sustentada por el fiscal Max Carrasco Yarín, el acusado, abusó sexualmente de las menores desde el 2020 al 2022, cuya principal víctima de su insania era la niñas de 10 años a quien ultrajada hasta tres veces por semana. La hermana mayor sufría tocamientos indebidos de parte de la pareja de su madre.



PASARÁ EL RESTO DE SU VIDA EN PRISIÓN.

PADRE DENUNCIA

Las niñas sufrían de amenazas de parte Góngora para no contar los vejámenes de las que eran víctimas. Hasta que en enero del 2022 contaron todo a su padre biológico que inició con las acciones legales para poner a buen recaudo al sujeto.



Toma nota:
Los bajos instintos de Góngora los habría hecho en casa de su pareja.

Morirá en la cárcel

La condena también consigna el pago de una reparación civil de S/ 45 000 soles en favor de las víctimas. Fredy Góngora se encuentra recluido en el penal de Quillabamba donde pasará el resto de sus días.

EN CORTO



FALSO MUDO ROBA CELULAR A MAMITA CON BEBÉ

De milagro habló. El serenazgo de Los Olivos arrestó a Alfredo Echevarría Recharte (39), quien robó el celular a una señora con su hija, en el cruce de las avenidas Universitaria y Angélica Gamarra. El sujeto tenía un letrero que decía ser 'mudo y huérfano', pero para robar, si podía hablar y cantar.



ERAN EL TERROR DE LOS MINIMARKETS

Agentes de la comisaría de Urb. Pachacamac, detuvieron a Joel Valdéz Corcuera (21), Renato Castro Quispe (26) y Anthony Mejía Navarro (29), quienes se dedicarían al robo de minimarkets en Villa El Salvador. Serían de la banda Los Ranqueados de Villa y captados en cámaras de seguridad en sus robos. Se les halló una pistola y mototaxi.

DOS PERSONAS RESULTARON HERIDAS

Incendio en La Pampilla alertó a los moradores


HUMO NEGRO SE VIO A VARIOS KILÓMETROS.

Fueron momentos de angustia. Un incendio se produjo en el interior de las instalaciones de la refinería de La Pampilla en Ventanilla.

La intensa humareda, alertó a los vecinos, que veía el humo negro que salía de la empresa y era visible por varios kilómetros a la redonda. Fueron cerca de una hora y media en que el equipo de seguridad de la empresa, comenzó a apagar el fuego que salía de la refinería.

Esto fue preocupante para los moradores y vehículos que pasaban por la zona, que se tuvo que paralizar el tránsito en la autopista Néstor Gambetta, quienes tenían temor que se produzca una explosión.

Luego del tiempo mencionado, el siniestro fue controlado en su totalidad.

En un comunicado de la empresa Repsol, encargada de la refinería, señaló "2 personas han resultados heridas, las cuales han sido atendidas por los servicios médicos y se encuentran estables".

Asimismo, que el incendio se originó en la unidad de destilación atmosférica n° 2, cerca de las 12:15 de ayer. La empresa iniciará las investigaciones sobre las posibles causas.

FERRER-URPI- LR



VÍCTIMAS FUERON AUXILIADAS.

SE RESISTIÓ AL ROBO JUNTO A SU AMIGO

Acuchillan a joven

TACNA. Dos jóvenes que iban por calle Monsefú en el distrito de Gregorio Albarracín, fueron asaltados por tres sujetos que descendieron de un taxi. Uno de las víctimas fue acuchillada por la espalda y socorrida por serenos del distrito.

El atraco ocurrió en la noche del jueves, en la asociación 28 de Agosto. Las cámaras de seguridad captaron cuando los ladrones huyeron tras oír los gritos de los vecinos que observaron parte del ataque. Los delincuentes corrieron hacia el auto blanco que los esperaba metros más allá del lugar donde interceptaron a sus víctimas, para fugar. Serenos auxiliaron a Juan Carlos Gabriel Pari Alanoca y Esteven Roy Chuña Purisaca, llevándolos a un hospital.


ESTABA YENDO A ENTRENAR.

DAÑOS MATERIALES

Celi impacta con ómnibus

El jugador de Universitario, Yuriel Celi, protagonizó un accidente de tránsito a la altura del Km. 21 de la Panamericana Sur, en Lurín. Celi habría impactado su auto CEU-460 con la parte de atrás de un ómnibus A9M-951, en la mañana del viernes. Solo sufrió daños materiales. Celi se iba a Campo Mar a sus entrenamientos.

Hoy cumple años:
Lucas Till (34). Actor y productor estadounidense de cine y televisión, reconocido principalmente por su papel de Havok en las películas de X-Men. También apareció en Hannah Montana: la película y Monster Trucks.



El santo del día
San Lorenzo. Diácono quemado por su fe y seguidor del papa Sixto II.

Un día como hoy
En 1927. En Estados Unidos, en el monte Rushmore, el escultor Gutzon Borglum y su hijo Lincoln comienzan a esculpir el monumento a los ex presidentes estadounidenses.

CAYÓ EN ZONA RESIDENCIAL DEJANDO A 62 PASAJEROS FALLECIDOS

Avión se estrella en Sao Paulo

✚ Es el accidente aéreo más grave ocurrido en Brasil en los últimos cinco años.

SAO PAULO. Un avión brasileño con 62 personas a bordo, incluidos cuatro tripulantes, que despegó de Cascavel, en el Estado de Paraná, y volaba con destino al aeropuerto internacional de Guarulhos, en las afueras de São Paulo, cayó en picado sobre una zona residencial de la ciudad de Vinhedo.

No hay supervivientes, según una nota oficial del Ayuntamiento de una ciudad vecina, Valinhos, citada por la prensa brasileña. El presidente, Luiz Inácio Lula da Silva, también los ha dado a todos por muertos al pedir un minuto de silencio en el acto en el que participaba. Es el accidente aéreo más grave ocurrido en Brasil en los últimos cinco años.

Los bomberos desplazaron siete equipos a la zona del accidente. En la aeronave viajaban 58 pasajeros y cuatro tripulantes, según ha informado la compañía aérea Voepass. Por el momento no hay ninguna información sobre las causas del desplome de la aeronave.



IMPACTANTES IMÁGENES DEL DESPLOME DEL AVIÓN.

Mucho temor

"Cuando miré al cielo, vi un avión que caía como una hoja de papel. Era desesperante, empecé a gritar y a pedir socorro. Llamamos a los bomberos", señalaron los vecinos de Vinhedo quienes relataron la impotencia y el miedo a sufrir el impacto de la aeronave.



EN UN MINUTO
Según medios locales, la caída fue realmente brusca, pues el avión cayó más de 3 mil metros en un minuto.

El avión dañó un chalé donde vivían dos personas mayores que afortunadamente no sufrieron daños físicos. Ninguna otra vivienda se ha visto directamente afectada.



APOYA LA REELECCIÓN DE MADURO.

DESDE LA CLANDESTINIDAD

Cerrón sigue hablando y no lo encuentran

Vladimir Cerrón, secretario general del partido Perú Libre y prófugo de la justicia tras una sentencia de corrupción, desafió a las autoridades del país al grabar un video en el que opina sobre las recientes elecciones en Venezuela.

Cerrón, quien lleva más de 300 días en la clandestinidad, defendió las elecciones llaneras, tildando de "agresión imperialista" las críticas regionales.

"La motivación principal de Estados Unidos no es la democracia ni la paz, sino apoderarse de los recursos naturales", dijo.

SOBRE PRISIÓN A NICANOR BOLUARTE

Suspenden audiencia



HASTA EL 21 DE AGOSTO.

El Poder Judicial, suspendió la audiencia del pedido de 36 meses de prisión preventiva contra, Nicanor Boluarte, y contra su ex abogado, Mateo Castañeda, por el caso "Los Waykis en la Sombra".

El juez Richard Concepción Carhuancho anunció la reprogramación de la audiencia para el próximo miércoles 21 de agosto desde las 2:30 de la tarde en la sala de audiencias de la Corte Superior Nacional de Justicia Penal Especializada, "con carácter urgente".

Nicanor Boluarte y su abogado, Mateo Castañeda, así como otros involucrados, anteriormente ya fueron detenidos (en mayo último) durante un operativo denominado 'Valkiria-Jericó'.



AHORA PEDIRÁN OPINIÓN A ESPECIALISTAS.

CONGRESO NO DIO MARCHA ATRÁS

Seguirá con su pensión

La Mesa Directiva del Congreso decidió no suspender la pensión al expresidente Alberto Fujimori.

La vicepresidenta del Parlamento, Patricia Juárez, brindó una conferencia de prensa en la que informó que se acordó por mayoría no suspender el beneficio económico al ex mandatario.

En ese sentido, resaltó que ella votó en contra y señaló que la Mesa Directiva no debió ver el tema. "Siendo el presidente indultado, tiene todo el derecho a percibir la pensión. El indulto tiene naturaleza de cosa juzgada", indicó.

Agregó: "Mientras se piden informes a especialistas, en un lapso no mayor a 60 días; durante ese tiempo no habrá la suspensión de la pensión" indicó.

FUE DETENIDO CUANDO ACUDIÓ A RECOGER EL DINERO

Sujeto extorsionaba y exigía 20 mil soles a adulto mayor

✚ Policía sospecha que delincuente pertenecería a El Tren de Aragua.

PIURA. Un sujeto que integraría la banda criminal del Tren de Aragua, que extorsionaba a un anciano y le exigía el pago de 20 mil soles fue detenido cuando acudió a recoger el dinero.

La rápida acción del personal de Secuestros y Extorsiones de la División de Investigación Criminalística de Piura, permitió la detención Brandley Jafeth Batista Ramírez (27).

El sujeto al notar la presencia policial trató de huir y arrojó una bolsa que contenía los billetes fotocopiados previamente.

Los policías iniciaron las pesquisas luego de la denuncia del agraviado de iniciales P.R.G. (74), quien manifestó haber sido contactado por un presunto miembro de la organización criminal del Tren de Aragua.

De acuerdo a su declaración, este sujeto le exigió el pago de 20.000 mil soles a cambio de no atentar contra su vida y la de su familia.

Ante el rechazo del agraviado, los extorsionadores acudieron a un conocido colegio de Piura, donde labora su hermana. Allí le entregaron un paquete que contenía un manuscrito extorsivo y dos municiones.

Los efectivos se hicieron pasar por el denunciante, iniciaron la negociación con los extorsionadores, a quienes citaron en el asentamiento humano San Martín.



BATISTA RAMÍREZ VENÍA EXTORSIONANDO A UN ADULTO DE 74 AÑOS.

EN CORTO



PNP CAPTURA A EXTORSIONADOR DE COLECTIVEROS

Agentes en Villa El Salvador detuvieron a un extranjero que se dedicaría al cobro de cupos por 15 soles y extorsión a colectiveros.

El detenido, Luis Valderrama Paredes (32), estaría involucrado en el incendio de una miniván.

Los policías lo sorprendieron con botellas con combustible, con las que pretendía lanzar a otro vehículo. Integraría la banda La Batería del Sur.

SICARIO LE DISPARÓ 3 BALAZOS EN LA CABEZA

Asesinan dirigente vecinal delante de hija de 6 años



MALLMA HABRÍA SIDO VÍCTIMA DE UNA VENGANZA DE UN SECTOR DEL SINDICATO.

Un padre de familia, dirigente vecinal, fue asesinado de 3 balazos en la cabeza cuando iba a dejar a su hija de 6 años en un colegio en Lurín. Según la policía el móvil del crimen sería por el cobro de cupos en obras de construcción. Los hechos ocurrieron en la mañana de ayer en la zona E de A.H. Primero de Diciembre cuando Henry Mallma (45) estaba en la esquina de su casa. Una moto lo interceptó y el chofer que iba solo le disparó a mansalva provocando su deceso en el acto. Según la hermana del occiso, el extinto dirigente había tramitado la colocación de agua y desagüe del asentamiento humano donde vivía y las obras estaban por iniciarse. "Había recibido amenazas por otro grupo del sindicato que luchaban y disputaban por el número de trabajadores que iban a laborar", refirió.

El tiempo:
Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

											
PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
30 ºC - 17 ºC	23 ºC - 14 ºC	19 ºC - 15 ºC	23 ºC - 9 ºC	27 ºC - 20 ºC	18 ºC - 14ºC	27 ºC - 11ºC	24 ºC - 7 ºC	20 ºC - -1ºC	20 ºC - -5 ºC	20 ºC - 1 ºC	19 ºC - 12 ºC

La Luna

			
LUNA LLENA 19/8/24	CUARTO MENGUANTE 26/8/24	LUNA NUEVA 4/8/24	CUARTO CRECIENTE 12/8/24

DURO GOLPE A LA ECONOMÍA DE LOS HOGARES DEL PAÍS

Kilo de ajos llegó a 40 soles

✚ Precio regular en los mercados oscilaba entre 8 y 12 soles como máximo.



LOS PROPIOS VENDEDORES EN LOS MERCADOS ESTÁN DESCONCENTRADOS POR EL PRECIO DEL PRODUCTO.

El precio del ajo alcanzó niveles sin precedentes en los mercados del país, generando preocupación entre consumidores y vendedores.

En diversas regiones el costo de esta especie esencial escaló hasta los 40 soles por kilo, lo que representa un duro golpe para la economía y encarece la preparación de platos típicos, en los que el ajo es un ingrediente fundamental.

Compradores preocupados

Los consumidores, por su parte, se ven obligados a cambiar sus hábitos de compra "Ahora solo compro lo necesario, un poco de ajo para el día porque está demasiado caro", comentó una compradora

La crisis en la producción de ajo se debería principalmente a la baja producción y la escasez de lluvias, lo que redujo drásticamente la oferta disponible en los mercados.

"Antes vendíamos el kilo de ajo entre 8 y 9 soles. En algunas temporadas subía a 12 o 15 soles, pero nunca a 40", afirmó un vendedor que vio disminuir sus ventas debido a este incremento.



TERMINÓ MAL VISITA A LA CATÓLICA.

INSULTAN Y EXPULSAN A MINISTRA LESLIE URTEAGA

"Mentirosa y corrupta"

La ministra de Cultura, Leslie Urteaga, pasó uno de los momentos más duros desde que asumió el cargo. Fue abucheada y expulsada este jueves mientras daba su discurso enla inauguración del 28 Festival de Cine de Lima organizado por la Universidad Católica.

La funcionaria de Estado indicaba que era una oportunidad para "aplaudir a los cineastas" y que "el cine es una herramienta poderosa para promover el desarrollo social del país", mientras los asistentes le gritaban "¡fuera!", "¡mentirosa!", "¡no a la censura!", y "¡corrupta!".

Ante esto Urteaga refirió: "Lamento los hechos, se respeta, vivimos en un estado democrático, las expresiones se puedan dar en cualquier sentido", expresó.

EN CORTO



SJL: CLAUSURAN BARES CLANDESTINOS

En una operación conjunta, la Fiscalía y la Municipalidad de San Juan de Lurigancho, en coordinación con la Policía Nacional, clausuraron un bar clandestino que operaba bajo la fachada de una pollería y un burdel que había sido clausurado en ocho ocasiones anteriores.



ESTACIONES DEL METROPOLITANO EN MAL ESTADO

Grave denuncia. Las estaciones del Metropolitano no contarían con mantenimiento apropiado. El problema queda al descubierto, luego de que un padre y su hijo quedaran atrapados en la estación Canaval y Moreira. Las estaciones más descuidadas serían México y Canaval y Moreira.



EL LÍQUIDO ELEMENTO DE LAS CUENCAS ESTARÍAN CONTAMINADA CON METALES.

REPORTAN EMERGENCIA AMBIENTAL EN ANCASH

Ríos se pintan de naranja

La minería informal estaría detrás de la emergencia ambiental en la cuenca del río La Plata, que ha impactado en el río Tablachaca y sus efluentes, en la provincia ancashina de Pallasca, lo que ha ocasionado, a su vez, que sus aguas se tornen de un color naranja intenso y con altas cargas de sedimentos, según informó el ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro. En los vídeos y fotos publicados en las redes sociales se comprueba lo que viene sucediendo en las aguas del río La Plata.

De acuerdo con lo mencionado por el ministro del Ambiente, el flujo de agua turbia ha sido controlado desde el jueves, 8 de agosto, pero aún se esperan resultados para descartar presencia de metales pesados.



DISPUTA ES POR LOS SITIOS PARA VENDER DESAYUNOS.

VERGONZOSA PELEA ENTRE AMBULANTES

Se agarran de los pelos

En el distrito de Miraflores a la altura del puente Benavides, en la estación del Metropolitano, dos comerciantes informales dedicadas a la venta de desayunos, protagonizaron una gresca callejera ante la mirada de los usurarios del servicio de transporte de pasajeros.

La violenta escena fue registrada por algunos transeúntes, y en ellas se puede observar que las comerciantes informales se disputaban un lugar para vender sus productos en la misma estación Benavides.

Personal de serenazgo se hizo presente y desalojó no solo a las mujeres que ocasionaron el escándalo, sino también a todos los ambulantes de la zona.

ALLANARON SU VIVIENDA DE MADRUGADA EN COMAS

PNP detiene a brazo derecho de secuestrador El Monstruo

✚ Le hallaron un arma de fuego y municiones.


CONEJO FUE INTERVENIDO EN SU VIVIENDA EN COMAS.

El brazo derecho y “contador” de la banda de secuestradores y extorsionadores Los Injertos del Norte, liderada por Erick Luis Moreno Hernández “El Monstruo”, fue detenido en Comas por los detectives de la División de Robos de la Dirincri.

Los agentes luego de un paciente trabajo de seguimiento e investigación intervinieron a Walter Rafael Raymundo Palma (45) “Conejo” en su vivienda en la Mza. C del A. H. Chacra Cerro ubicada a espaldas del colegio Alborada.

Los policías llegaron de madrugada y allanaron la vivienda de “Conejo”. Le incautaron un arma de fuego con serie erradicada y 7 municiones. También cuatro casquillos percutidos.

“Conejo” registra antecedentes policiales por tenencia ilegal de arma de fuego y peligro por medio de incendio o explosión, además denuncias por tentativa de homicido y violencia sicológica.

Administraba el dinero

La policía informó que el detenido se encargaba de administrar el dinero producto del cobro de las extorsiones y rendir cuenta al cabecilla “Monstruo”.


CON UN MENSAJE EXTORSIVO.

DEL PENAL DE LURIGANCHO

Dejan granada a director

Una granada y un mensaje extorsivo dirigido al director del penal de Lurigancho, fue dejado en el frontis del recinto carcelario, en San Juan de Lurigancho.

De acuerdo al escrito dan de plazo de una semana para regresar a su pabellón de origen a José Alexis Caycho Gómez.

La granada era de tipo piña y personal especializado llegó al lugar para retirar el explosivo.

“Para el director, tiene una semana para regresar a su pabellón de origen José Alexis Caycho Gómez o atentaremos a la visita”, se lee en el escrito que fue dejado sobre un morral en la Av. Santa Rosa.

La policía de la comisaría de Canto Rey y de la UDEX, cercaron la zona y realizaron las primeras diligencias.

Pasa la voz
Mañana, en nuestra sección Psicología, te contamos más sobre el síndrome de las caras vacías. Encuentra esta información y otros tips de salud mental en la página 17 de el Popular.



¡Atención!
No dejes de enviar tus denuncias a nuestro WhatsApp 941 000 000.

TENEMOS SOPITAS Y BEBIDAS CALIENTES QUE FAVORECEN LA DIGESTIÓN ¡QUÉ ESPERAS!

Haz tus comidas más saludables con este recetario completo

Reclama en tus kioscos sopas, cremas y calditos reparadores de la Sra. Irene. ¡Gratis!

Las sopas y cremas son una forma deliciosa de mantenernos saludables. Pero, tus láminas de Sopas, cremas y calditos reparadores de la Sra. Irene, también te trae los domingos opciones de bebidas nutritivas para acompañar tus comidas.

Mañana no puedes perderte la receta de una bebida Siete semillas. ¡No te pierdas los consejos de cocina de la chef Irene Gamboa!

PARA EL INVIERNO

El Popular se preocupa por sus lectores. Por ello, seguimos compartiéndote las recetas de la cocinera Irene Gamboa para cuidar a tu familia de resfriados y otros males comunes en invierno.

La bebida de siete semillas es consumida por muchos peruanos en el desayuno por ser considerada muy nutritiva. Se prepara con una variedad de granos como la avena, maíz, maca, quinua, kiwicha, cañihua y habas. ¡Bríndale una nutrición completa a tu familia!





SE PUEDE INCLUIR TAMBIÉN EN LA LONCHERA DE LOS MÁS PEQUEÑOS.

En las redes sociales

Estar conectado a toda la información que sucede es la voz. No dejes de seguirnos en nuestras redes sociales, nos encuentras como el Popular en Facebook, Twitter e Instagram. También encontrarás temas de deporte y espectáculos en elpopular.pe

GABRIELA SERPA

✚ Modelo acusó a su ex Gonzalo Méndez de haberla agredido en varias ocasiones.

✚ Desmintió estar al tanto de la red de estafas que realizaba su ex saliente.

"ERES UN MANIPULADOR Y MALTRATADOR"

¡Nueva víctima de maltrato! Gabriela Serpa se encuentra consternada ante las recientes declaraciones de su ex pareja Gonzalo Méndez, quien la acusó directamente de estar enterada de sus deudas y del viaje que pensaba hacer para huir de la justicia, tras estafar a varias figuras públicas.

La respuesta de la guapa actriz cómica fue contundente contra él y lo culpó de todos los perjuicios que viene viviendo y lo calificó de "mentiroso, manipulador y maltratador", haciendo público un doloroso pasaje durante su relación de enamorados.

"Me debes 300 mil soles, págame, eres un estafador, aprovechador, manipulador, narcisista y maltratador. Eso es lo que tú eres", expresó la modelo bastante molesta.

Además, dijo que no duda ni un minuto en sentarse en el set del programa de Magaly Medina y contar los detalles de las agresiones que habría sufrido por parte de Méndez.

"Ese tema de maltrato es bien delicado, pero tú no tuviste pena conmigo al hacerme tanto daño. No solo conmigo, sino también a toda la gente que has estafado", añadió.

"La gente que me conoce saben la clase de persona que soy, tengo mi conciencia tranquila". Gabriela Serpa

SE ESCONDE EN FRONTERA

Desde la frontera de Guatemala con México, Gonzalo Méndez mediante audios trató de exculparse y afirmó que aunque recibió el dinero de las personas que lo acusan, él no actuó solo.



Señaló a varios otros individuos, incluyendo a un tío suyo llamado Luis Fernando Méndez, como parte del esquema que lo llevó a esta situación.

"Sí, la responsabilidad, lo repito, es mía, porque obviamente el dinero me lo dieron a mí y yo me voy a hacer responsable de eso.Sacan montos que no vienen al caso, hablan de dos millones de dólares, tres millones de dólares, diez millones de soles, cifras que ni existen", afirmó.

Finalmente, la ex pareja de Gabriela nuevamente insistió en que pecó de confiado y espera que todo se pueda solucionar lo más pronto posible.

Hay algo detrás de eso que muchos no saben. ¿Nadie te va a dar un documento tan privado, en buena fe, no?", sentenció.

Costosos regalos

Méndez dijo que la modelo sabía perfectamente de dónde venía el dinero para comprar los costosos regalos que le hacía. "Ella salió a decir que lo único que le había dado era una cartera Michael Kors y un viaje a Máncora, cosa que no es así, ¿no? Si ella quiere decir eso, bienvenido sea", sostuvo.

En boca cerrada:
"Hay momentos en la vida en donde uno tiene que recibir el mandato de Dios. Así como unos nacen, otros se van para ser los ángeles eternos de nuestras vidas." Rebeca Escribens, conductora.

Oye cómo va
DJ Marianne conduce 'La tocada' en radio Onda Cero, a las 8:00 pm.

El Óscar
Vivir al límite. Los sargento William James, J.T. Sanborn y Owen Eldridge son integrantes de la unidad especializada en bombas en Bagdad. Ganó 6 Óscar en el 2010.

EMIL

"LESLIE SHAW ESTÁ DEFINIENDO SU ESTILO"

✚ Ex de Flavia Laos lanzó su tema Piola de Flow.

¡Sueño cumplido! Emil hizo vibrar a sus fans con su primer concierto donde presentó su tema Piola de Flow. Remarcó que su carrera está en el género urbano.

-Tuviste una gran presentación para lanzar tu nuevo tema...

-Estoy muy contento por la reacción del público en este concierto que he organizado con todo mi equipo y le hemos puesto mucho corazón.

-Ahora Leslie Shaw está incursionando en la cumbia...

-Creo que ella sigue definiendo su estilo y es válido probar, pues empezó con el rock, lo urbano y ahora la cumbia; seguro que está buscando lo que le gusta.

-¿Cómo te va en el amor?

-Ahora no salgo con nadie porque solo estoy chambeando, pero no le he cerrado las puertas al amor pues me gustaría tener una novia.

MILETT FIGUEROA

SU ROMANCE CON MALUMA

✚ Panelista argentino confirmó la relación.

¿Se molestará Tinelli? El comentarista argentino Ángel de Brito afirmó que Milett Figueroa le confesó haber tenido un romance con el famoso cantante Maluma, confirmando lo que era un secreto a voces.

Según detalló el panelista, la ex chica reality le confesó haber tenido un encuentro romántico con la estrella colombiana, algo que siempre negó públicamente en Perú.

"A Maluma se lo c... Milett, ¿te acuerdas de que se lo preguntamos? Lo calificó con un 5. Maluma igual se c... a medio Latinoamérica y Milett también", afirmó.

EN EL OJO DE LA TORMENTA.

NELLY ROSSINELLI

"NO VOLVERÉ A LLORAR POR UN HOMBRE"

✚ Jurado de El Gran Chef se confesó en el podcast Rondón Tolón. ✚ Revivió el difícil momento que pasó con el papá de su primer hijo.

¡Pasó duro momento! La popular tiktoker Nelly Rossinelli fue la nueva invitada del podcast de El Popular Rondón Tolón de Ricardo Rondón, y decidió sincerarse sobre algunos detalles inéditos de su vida sentimental, familiar y sobre su pasado.

"Yo lloré mucho en mi primera relación, ya había estado con otros chicos, pero digamos que fue la más formal, la más importante y cuando ya tienes hijos cambia. Yo miro atrás y me río, no tengo una mala relación con el papá de Salvador, pero me digo: ¿por eso lloraba?, o sea por la situación", expresó.

Además, la jurado de El Gran Chef dejó en claro cuáles son sus prioridades ahora y lo que realmente le preocupa.

"Ahora algo que realmente me hace llorar es que se enferme uno de mis hijos, que esté internado en la clínica, que me de esa incertidumbre que no saber si tiene algo malo o no, o sea ya no volvería a llorar por un hombre", añadió.

LA ACEPTARON

Rossinelli sorprendió al confirmar que habían personas cercas de su esposo Gerson Rossinelli que tenían muchos prejuicios sobre que ella era una madre soltera.

"Nunca conocí a mi suegra, ella falleció lamentablemente, no sé si me hubiera querido, espero que sí. A su papá y su hermano que son su familia más cercana sí los conocí, son personas reservadas, pero hay una relación cordial con ellos, aman a mi hijo. Sí tenemos una buena relación", sostuvo.

Sobre bal... gástr...

Nelly Rossinelli tamb... refirió a la mala experienci... sufrió tras colocarse un... gástrico. "Fue un error... parte hacerlo, porque no... un peso tan grande. Se rev... desapareció y se fue", com...

Ocurrió así:
Christian Cueva fue expuesto en el 2019 por sus pólemicas conversasiones con modelos como Olinda Castañeda, Vania Bludau y Alexandra 'la Chama' Méndez, que señalaron al futbolista como "coqueto".



¿Qué veo hoy?
Estás en todas. Programa de entretenimiento conducido por Natalie Vértiz y Choca Mandros. América. 9:00 am.
JB en ATV. Espacio humorístico. ATV. 8:20 pm.



TONY ROSADO

ANUNCIA BODA TRAS 35 AÑOS

✚ Cumbiambero se casará con la madre de sus hijos el 9 de noviembre en Piura.

¡No hay marcha atrás! Tony Rosado está más que feliz porque ya tiene fecha para su matrimonio con la madre de sus hijos, Susan Pacheco.

La parejita esperó más de 35 años para darse el sí para toda la vida.

"Soy el hombre más feliz del mundo porque se va a cumplir mi sueño, el vivir con esa mujercita 35 años y ahora voy a cumplir mi sueño de casarme, de unirme con ella porque ya todo le pertenece a ella", expresó.

El cumbiambero aseguró que contrató a la cantante Marisol para que anime la celebración de su boda, que se realizará el próximo 9 de noviembre en su natal Piura.

"Ya contraté a Marisol. Estoy buscando el teléfono de Yahaira para que sea salsa y cumbia. Quiero tener también al JP El Chamaco", agregó.



'RUISEÑOR' ALISTA UNA GRAN CELEBRACIÓN POR SU MATRIMONIO.

ORQUESTA CANDELA

JUNTO A MARC ANTHONY

Los integrantes de la conocida Orquesta Candela están emocionados porque participarán en el concierto donde se presentarán gigantes de la música internacional, como Marc Anthony, Olga Tañón y Manuel Turizo.

El escenario será el estadio monumental de la UNSA con motivo de la serenata, por el 484° aniversario de fundación de Arequipa, el próximo miércoles 14 de agosto.

"Esto es algo extraordinario para nosotros, con mis hijos Billy, Víctor Jr. y Donald, estamos preparando lo mejor de nuestro repertorio para impactar al público", sostuvo Víctor Yaipén, director de la popular agrupación monsefuana.



SE CODEAN CON LOS GRANDES.

PRIMERA VEZ QUE AUTORIDADES NIPONAS LANZAN ESTE TIPO DE AVISOS

Japón emite advertencia por posible "megaterremoto"

✚ Alertan a centrale nucleares de revisar sus planes en caso de catástrofe.



KISHIDA SE PUSO AL FRENTE DEL PAÍS EN CASO SUCEDA UNA TERREMOTO DE GRANDES PROPORCIONES.

TOKIO. El primer ministro japonés, Fumio Kishida, canceló este viernes un viaje previsto en el centro de Asia, después de que las autoridades meteorológicas alertaran de la posibilidad de un "megaterremoto" tras el sismo de magnitud 7.1 del jueves.

El "aviso de megaterremoto" fue emitido por la mañana por la Agencia Meteorológica de Japón (JMA). "La posibilidad de que se produzca un sismo de gran intensidad es más alta de lo normal, pero esto no indica que un gran terremoto vaya a ocurrir con certeza", señaló esta entidad.

Algunos trenes bala entre Tokio y Osaka circulan más despacio como medida de precaución, informó el operador ferroviario.

Las autoridades también ordenaron a las centrales nucleares de todo el país que revisaran sus planes en caso de catástrofe.



Canceló su viaje

Kishida anunció que cancelaba su viaje a Kazajistán, Uzbekistán y Mongolia para asumir la gestión de crisis ante cualquier desastre.



EL PAÍS ENFRENTA INSEGURIDAD.

MEDIDA EN VEINTE MUNICIPIOS DE ECUADOR

Dictan toque de queda

QUITO. El presidente de Ecuador, Daniel Noboa, dispuso el toque de queda en veinte municipios de cuatro provincias del país a fin de reforzar la seguridad, una medida que rige desde el jueves, la víspera de un festivo de tres días.

La Presidencia informó en un comunicado de que la medida rige desde las 22:00 hasta las 5:00 en territorios "focalizados que ameritan reforzar las medidas del estado de excepción".

En el comunicado, la Presidencia aseveró que el Gobierno "continuará fortaleciendo la lucha contra el narcoterrorismo y la delincuencia desde todos los frentes".

Cabe resaltar que Ecuador se volvió el primer país en Latinoamerica en homicidios per capita.

FPT DICE QUE LE HAN ROBADO LA PRESEA A COMPATRIOTA EN PARÍS 2024

Reclama el bronce para Correa

Estos días se elaborará estrategia para conseguir otra medalla para el surf.

En busca de la medalla. Jaime Gensollen, presidente de la Federación Peruana de Tabla (FPT), señaló que presentará un reclamo oficial para que Alonso Correa pase del cuarto al tercer lugar en el surf masculino de los Juegos Olímpicos París 2024 y reciba la medalla de bronce.

Como se recuerda, Correa estuvo cerca de lograr el bronce en el surf, pero lamentablemente cayó en ante el brasilero Gabriel Medina.

"Terminaron dándole la prioridad (a Medina), lo que fue muy raro, porque Medina había agarrado la ola después de mí. Y si llegas parecido, debería ser al que toma la ola primero", fue lo que dijo Alonso Correa tras la competencia.

Ante ello, la FPT presentará un reclamo formal tras la controversia.

"Fue muy evidente el robo que nos hizo el juez en esa prioridad. Después de correr ambos una ola y retornada nuevamente al punto en donde se forma una nueva, los dos reman juntos; pero el que llega primero tiene la prioridad para tomar la que viene luego. Justo esa la tomó Medina, aunque quien llegó primero fue Alonso, por lo que él tenía prioridad", sostuvo Gensollen.

En tanto, el vocal técnico de la FPT, Richard Navarrete, indicó que habrá una reunión con el comando técnico para evaluar y presentar el reclamo lo antes posible.

"Habrá una reunión del comando técnico, que ha estado presente en los Juegos Olímpicos, en este caso Gabriel Medina ejecuta y es donde saca más de siete puntos, cuando dicha ola le correspondía a Alonso Correa. Ayer (por el jueves) recién llegaron los técnicos del viaje, vamos a evaluar con la parte legal, ya que buscamos presentar el reclamo lo antes posible, queremos que se rectifiquen con lo que se dio", manifestó Navarrete.

Al ritmo de 'Contigo Perú'

PARÍS. A poco de finalizar los Juegos Olímpicos París 2024, algunos deportistas de la delegación del Team Perú se juntaron en la Villa Olímpica para contar sus emociones y cantar el 'Contigo Perú'.

Nuestro medallista Stefano Peschiera (vela), Alonso Correa (surf), María Belén Bazo (vela), Evelyn Inga (atletismo) y Nicolás Pacheco (tiro deportivo) se mostraron muy contentos por su participación en estos Juegos Olímpicos, y no dudaron en decir que seguirán preparándose muy fuerte para lograr una medalla en la próxima justa olímpica.

"Hemos sacrificado muchas cosas para cumplir con estos sueños. Hoy me tocó a mí, pero estoy seguro que en cuatro años más vamos a conseguir no solo una sino varias y no serán de bronce", afirmó Stefano Peschiera.



María Belén orgullosa de llevar la bandera

PARÍS. La velerista María Belén Bazo se mostró muy emocionada y contenta no solo por su participación en París 2024 sino porque fue designada como abanderada para la clausura de los Juegos Olímpicos junto a Stefano Peschiera.

"Estoy muy feliz por mis resultados y de todo el equipo peruano. Han sido unos Juegos Olímpicos increíbles, en donde se logró cinco diplomas y una medalla de bronce, realmente siento que dimos mucha pelea acá, en París", señaló Bazo.

"Me escogieron como abanderada al igual que a Stefano (Peschiera) y estamos muy felices y orgullosos de llevar la bandera de Peru en la clausura de estos Juegos Olímpicos. Hemos vividos hartas experiencia lindas y para mi todo esto es un sueño cumplido", finalizó.



Frases célebres:
"Lo que sea que te haga caer, finalmente te hará más fuerte",
Alex Morgan, futbolista

2
medallas de oro olímpicas ganó la saltadora de pértiga rusa Yelena Isinbáyeva.

Toma nota
La halterofilia o levantamiento de pesas consiste en llevar una barra desde el suelo hasta encima de la cabeza

El oro para ESPAÑA

LE GANÓ 5-3 A FRANCIA Y ES CAMPEÓN OLÍMPICO



Camello anotó un doblete en el suplemetario y selló la victoria de la Roja.

PARÍS. España venció 5-3 a Francia en la final del fútbol masculino y se quedó con la medalla de oro en los Juegos Olímpicos París 2024. Por segunda vez en su historia, la Roja se subió a lo más alto del podio tras imponerse en el tiempo suplementario a los locales.

El inicio mostró a Francia con un dominio absoluto. Y esa sensación se acrecentó cuando Enzo Millot sacó un débil remate y la flojísima respuesta de Arnau Tenas le permitió poner el 1-0 (11').

Sin embargo, la presión local no duró mucho. España le dio vuelta en una ráfaga. Dos goles de Fermín López (18', 25') más una joya de Alex Baena de tiro libre (28') pusieron el 3-1 antes del descanso.

En el complemento, Francia arrinconó a su rival y a los 24' Akliouche desvió apenas un tiro libre para achicar la distancia.

Mientras que el agónico empate llegó de un penal cobrado por el VAR a los 47'.

En el primer tiempo suplementario, el golpe de España terminó siendo letal. En una gran combinación ofensiva, el ingresado Sergio Camello puso el 4-3 (100'). Y luego, ya en la última jugada del partido, una contra letal del propio Camello sentenció el 5-3 definitivo.



Siempre campeona

PARÍS. La dominicana Marileidy Paulino deslumbró en la final de 400 metros de los Juegos Olímpicos París 2024, logrando el oro con gran autoridad, un año después de haberse coronado campeona mundial.

Fue además con un récord olímpico (48 segundos y 17 centésimas), mejorando en 59 centésimas su mejor marca personal.

Paulino superó así en el podio a la bareiní Salwa Eid Naser (48.53) y a la polaca Natalia Kaczmarek (48.98), plata y bronce respectivamente.

ARGELINA KHELIF ES CAMPEONA OLÍMPICA WELTER

Gana a punta de golpes



HABÍA SIDO CRITICADA POR SU IDENTIDAD DE GÉNERO, PERO NADA LA DETUVO HASTA LLEGAR A LA MEDALLA DE ORO.

PARÍS. La argelina Imane Khelif, una de las dos boxeadoras de París 2024 envueltas en una polémica de género, conquistó la medalla de oro olímpica del peso wélter (-66 kg) ante un público enfervorizado por su victoria en el cuadrilátero de Roland Garros.

Khelif logró su primer título olímpico al batir a la china Yang Liu por decisión unánime y lo celebró dando la vuelta a la emblemática pista de tenis levantada en hombros por un miembro de su equipo.

"Estoy muy contenta. Durante ocho años éste fue mi sueño y ahora soy campeona olímpica", se felicitó la ganadora. "Quiero dar las gracias a toda la gente que ha venido a apoyarme. A toda la gente de Argelia, a mi equipo y a mi entrenador".

El triunfo culmina un recorrido de Khelif por estos Juegos que estuvo envuelto en críticas de algunas rivales y de políticos conservadores como Donald Trump, pero que también la convirtieron en una heroína deportiva de su país.



Olmo ya firmó por Barcelona

MADRID. El FC Barcelona hizo oficial el fichaje de Dani Olmo, quien llega procedente del Leipzig. con contrato hasta el 2030 . Olmo fue pieza clave de España en la obtención de la Eurocopa 2024. Si bien arrancó el torneo como suplente de Pedri, el futbolista de 26 años se ganó la titularidad para Luis De La Fuente.

SANCIONARÁN JUGADORES DE MELGAR Y 'U'

Ninguno se va a salvar

CD de FPF les abrió proceso por bronca en Arequipa.


JUGADORES DE AMBOS EQUIPOS ESTÁN INVOLUCRADOS.

Serán sancionados. La Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana de Fútbol, a través de la resolución Nº 03-CD-FPF-2024, dio a conocer que abrió un proceso disciplinario contra los futbolistas implicados en la bronca que se desató tras el partido entre FBC Melgar y Universitario que se disputó en Arequipa por la jornada 4 del Torneo Clausura. Los jugadores de Melgar con proceso disciplinario abierto son Brian Blando, Pablo Lavandeira y Jefferson Cáceres, mientras que por la 'U' están Aldo Corzo, Alex Valera, Aamet Calderón, Yuriel Celi y Jorge Murrugarra.

Todos los futbolistas antes mencionados tendrán un plazo máximo de tres días hábiles para formular sus descargos acompañados de medios probatorios que consideren pertinentes.

"Nosotros recibimos críticas y nos catalogan como parcializados, pero nosotros no podemos saltarnos el procedimiento. Yo tengo que esperar los informes del partido porque con eso se inicia un proceso", dijo Miguel Grau, presidente de la CD de la FPF.


HOY JUEGAN CONTRA UTC.

ALIANZA DESCALIFICA A CD DE LA FPF

Que se vayan todos

Igual que se vayan todos. Alianza Lima solicitó que se convoque a Asamblea de Bases y se destituya a la Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana.

"Solicitamos con carácter de urgencia se convoque a Asamblea de Bases y que tenga en punto de agenda la destitución de la mencionada Comisión que, por sus fallos erróneos, carentes de imparcialidad y violatorios a los reglamentos, ha desvirtuado la sana competencia que debe existir en un torneo", refiere el comunicado blanquiazul.

Esto por no sancionar a los jugadores de Melgar y la 'U' involucrados en la bronca.

De otro lado, Alianza Lima enfrentará hoy (8:16 pm) a ADT por el Clausura.



Alfaro agarra el 'paragua'

ASUNCIÓN. El argentino Gustavo Alfaro renunció como seleccionador de Costa Rica y en las próximas horas será presentado como el reemplazante de Daniel Garnero en Paraguay.

Alfaro pagó la cláusula de rescisión, a través de la Federación Paraguaya de Fútbol, tras nueves meses en el cargo.



Partido postergado

AREQUIPA. La Liga de Fútbol Profesional anunció que el partido de hoy entre Melgar y Comerciantes Unidos será reprogramado por mal clima que impidió el viaje de Comerciantes. La fecha continúa con los duelos Garcilaso vs. A. Atlético y Sport Boys vs. Los Chankas, ambos a las 3:00 pm.


EL COLOMBIANO QUINTERO ESTUVO INTRATABLE PARA LA DEFENSA RIVAL.

EN TRIUNFO DE UTC 3-1 ANTE COMERCIO

'Hat trick' de Quintero

CAJABAMBA. UTC derrotó 3-1 a Unión Comercio en el inicio de la fecha 6 del Torneo Clausura con una gran actuación del atacante colombiano Jarlin Quintero, quien marcó un 'Hat trick'.

Ambos equipos demoraron en acomodarse en el campo. Sin embargo, poco a poco la visita empezó a fallar en defensa. Así, Quintero aprovechó para sacar un zurdazo y poner el primero a los 40' y mandar a UTC con ventaja al descanso.

Los dueños de casa no dejaron de presionar en el complemento para buscar la tranquilidad y a los 29', Quintero volvió a aparecer para poner su doblete y aumentar la ventaja.

Unión Comercio no pudo reaccionar, y siguió con los errores de defensa. Una mala salida del portero terminó en un rebote que aprovechó Quintero para marcar su 'hat-trick' a los 33'.

En los últimos minutos Unión Comercio aprovechó una desatención para poner el descuento a través de Zeta (46').

Cuidando tu salud
Es importante saber que esta enfermedad no provoca síntoma alguno hasta haber una fractura que, por lo general, suele ser en la cadera, muñecas de la mano y columna vertebral.

El dato
La reducción de más de 4 cm de estatura con el tiempo es sospecha de osteoporosis.

¿Y qué es?
Osteopenia Afección que se produce cuando el cuerpo no fabrica nuevo tejido óseo con la misma rapidez que reabsorbe el antiguo tejido óseo.



SI TIENES MÁS DE 50 AÑOS

¡CUIDADO con la OSTEOPOROSIS!



✚ Enfermedad provoca debilitamiento. Mujeres con menopausia son más propensas a sufrirla.

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos afectando la densidad ósea. es un problema de salud frecuente en personas mayores de 50 años por la carencia de vitamina D y calcio.

HORMONAS Y OSTEOPOROSIS

"La osteoporosis es un problema de salud común. Se estima que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres con más de 50 años sufrirá en algún momento de su vida una fractura ante una caída o un golpe leve debido a que esta enfermedad provoca disminución de la densidad ósea y cambios en la estructura microscópica del hueso", señaló José Paz Ibarra, médico endocrinólogo de la Sociedad Peruana de Endocrinología.

Asimismo, el especialista explicó como las hormonas participan en la aparición de esta enfermedad. "Después de la menopausia, los niveles de estrógenos disminuyen, lo que puede llevar a una pérdida de masa ósea. La otra hormona es la testosterona que en los hombres ayuda a mantener la densidad ósea. Los niveles bajos de esta hormona pueden aumentar el riesgo. Las hormonas juegan un papel crucial en la salud de los huesos" explicó.



Toma nota:
"Es más frecuente en mujeres porque la disminución de estrógenos después de la menopausia se acelera", dijo el Dr.





LO QUE DEBES | SABER

Factores de riesgo que influyen en su aparición

El Dr. José Paz Ibarra enumeró los siguientes factores.

Edad avanzada: a medida que envejecemos, los huesos tienden a volverse más frágiles.

Las mujeres tienen un mayor riesgo, especialmente después de la menopausia.

Antecedentes familiares: si los padres o abuelos tuvieron osteoporosis, es más probable que tú también la tengas.

Bajo peso corporal: las personas con bajo peso tienen menos masa ósea.

Falta de actividad física: debilita los huesos.

Deficiencia de calcio y vitamina D: estos nutrientes son esenciales para la salud ósea.

Fumar y consumir alcohol en exceso pueden dañar los huesos.

Uso de ciertos medicamentos: como los corticosteroides, pueden aumentar el riesgo.



LA ORTEOPOROSIS ES UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA.

¿Qué nutrientes ayudan a prevenir la osteoporosis?

El especialista Paz Ibarra recomienda una dieta rica en estos nutrientes. Calcio: leche, queso, yogur, y verduras de hoja verde como la espinaca. Vitamina D: pescados grasos como el salmón, yema de huevo, y alimentos fortificados como ciertos cereales y productos lácteos. Proteínas: carne magra, pollo, pescado, frijoles, y nueces. Magnesio y fósforo: estos minerales se encuentran en alimentos como nueces, semillas, y productos lácteos. Vitamina K: su papel principal es ayudar en la regulación del calcio en el cuerpo y la activación de proteínas necesarias para la formación y mantenimiento de los huesos. Está en alimentos de origen vegetal.

Primeros auxilios
En caso de una quemadura no se debe retirar la ropa pegada a la piel. Solo debes hacerlo en caso sean joyas, cinturones o elementos ajustados, especialmente en la zona afectada y del cuello.



Cifra
El 40% de personas mayores de 50 años tienen divertículos en el colon.

El avance
Anemia: Programa "Niños de Hierro" del Minsa concientiza sobre la suplementación de hierro y lactancia.



Consulta Médica

Psicóloga de la Clínica Ricardo Palma. www.crp.com.pe
Dra. Mary Castro



Agamia: la decisión de vivir sin pareja



Existe la posibilidad de ser feliz y desarrollarnos solos.

Las formas de relacionarse afectivas y sociales están variando mucho. Atrás quedaron los años en que para ser "feliz" se debía tener novio(a). La agamia o elección de vivir sin pareja o en ausencia de uniones inspiradas en el compromiso y/o matrimonio cada vez es más popular entre los jóvenes.

La agmia se define como la decisión de no desarrollar vínculos románticos con nadie. Estas personas valoran mucho su libertad e independencia y disfrutan de la vida con sus amigos, seres queridos y familiares. No quieren establecer lazos románticos tradicionales.

A diferencia de lo que mucha gente pueda imaginar, no son hombres o mujeres que han sufrido necesariamente una decepción amorosa. Un soltero tampoco es necesariamente agámico. El soltero puede estar solo porque no ha encontrado a la persona con la que desea formar una familia.

Medicina alternativa



¿PARA QUÉ SIRVE EL TÉ DE CANELA?

La canela es una especia que cuenta con múltiples beneficios para nuestra salud. Esta se puede agregar a platos dulces o salados, así como consumirla como una infusión caliente.

Ayuda a la salud cardiovascular, disminuyendo los niveles del colesterol en la sangre y la presión arterial. También regula los niveles de glucosa en la sangre, por lo que se recomienda para personas con diabetes tipo 2.

Asimismo, varios estudios la han usado para prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson y esclerosis múltiples. ¡Anímate a probarlo!



COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Ají de tarwi (chocho)

INGREDIENTES

- 1 tz. de arroz.
- 1 tz. de tarwi.
- 4 huevos.
- 1/4 kg. de papa blanca.
- 2 panes.
- 1/2 tz. de leche evaporada.
- 1 cebolla.
- 1 cda. de ají amarillo.
- 5 cdas. de aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Primero, sancocha, pela y corta la papa y el huevo en rodajas. Luego, sancocha el tarwi.Después, fríe en aceite la cebolla cortada en gajos medianos, el ajo chancado, el tarwi cocido y el pan remojado en agua. Licúa y reserva. En una olla, mezcla la preparación anterior, adiciona leche y sal. Cocina por 10 minutos a fuego lento moviendo constantemente. Sirve el ají de tarwi con arroz, papa y huevo.

Secreto del Chef
Para un mejor sabor y que el ají de tarwi te quede más consistente puedes agregar queso rallado. ¡Te saldrá buenazo!

TIPS

1 PROTEGE A TU BEBÉ DEL SARAMPIÓN

Los niños menores de 5 años son más propensos al contagio de sarampión. Para evitarlo, deben recibir la vacuna contra el sarampión, la paperas y la rubéola entre los 12 a 15 meses de edad. Asimismo, limita exponer a tu hijo a personas enfermas y prioriza la lactancia.



2 PROBLEMAS DE CRECIMIENTO

Si tu hijo está por debajo de la talla promedio puede ser por genética, problemas hormonales, malnutrición, etc. La Dra. Denisse Colina, endocrinóloga pediatra de la Clínica Stella Martis recomienda analizar el ritmo de crecimiento y verificar con el pediatra si se encuentra alguna anomalía.



3 CÁNCER Y TERAPIAS INNOVADORAS

"La Ley Nacional del Cáncer y su reglamento representan un avance para el derecho a la vida y a la salud, pues permite el acceso de los pacientes oncológicos a terapias innovadoras aprobadas por la FDA, EMA y otras agencias regulatorias", precisa Gianina Orellana, directora de Por Un Perú Sin Cáncer.



Gaturro



Sudoku

8		1		7		3	2	
	6		4		3			1
		9			2			6
	9	2		3				
	5					4		8
	8		5	1	7		3	9
	2	5	6	9	8		7	
	1						6	4
	7			4		5		

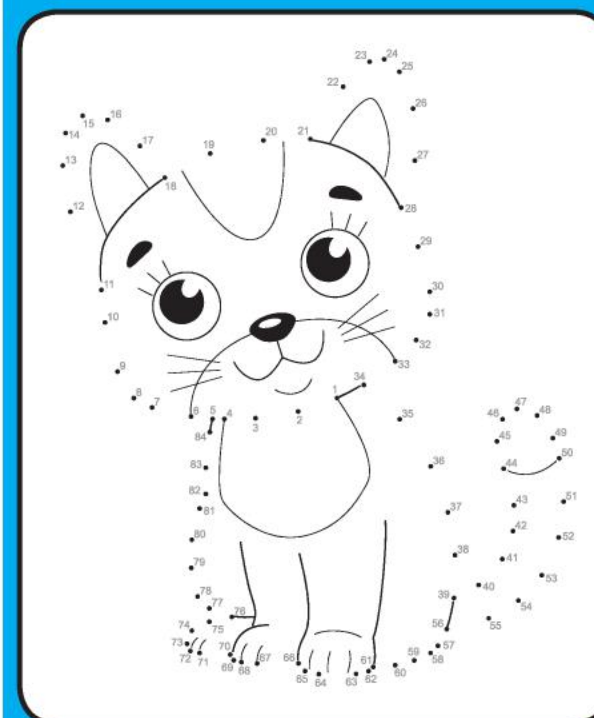
¿Quién lo dijo?

"Si las conociéramos, las cosas del cielo tendrían otros nombres."

- José Saramago
- -Herta Müller
- -Eduardo Galeano



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Las Diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 8 diferencias entre ellos.

chiste

No se dejen engañar

Atención: Si en mi muro aparecen imágenes o videos donde me veo gordo, ¡es un virus! No se dejen engañar.

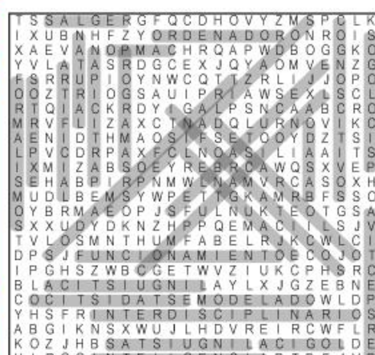
acertijo

El gran choque

Dos naves espaciales siguen trayectorias de colisión frontal. Una de ellas viaja a 8 km. por minuto y la otra a 12 km/minuto. Suponiendo que en este momento están exactamente a 5.000 km. de distancia, ¿Cuánto distarán una de otra un minuto antes de estrellarse?

Soluciones de ayer







8	2	4	5	3	6	1	9	7
3	9	1	7	2	8	6	5	4
6	5	7	9	1	4	8	3	2
4	7	5	1	9	2	3	6	8
9	8	2	6	4	3	7	1	5
1	6	3	8	5	7	2	4	9
2	1	6	4	7	5	9	8	3
5	3	9	2	8	1	4	7	6
7	4	8	3	6	9	5	2	1

El acertijo: R. $x^2 + 16^2 = (32 - x)^2$; x = 12 palmos

¿Quién lo dijo?: Shakespeare.

Sopa de letras

D	N	M	I	H	F	O	L	Y	J	T	B	C	K	W	S	F	U	E	B	I	C	E	R
A	Q	G	O	C	I	X	E	L	R	C	E	Q	L	Y	X	E	U	V	Z	D	A	K	N
O	U	J	S	F	H	E	Q	Z	R	U	O	X	T	S	A	N	R	E	B	D	I	C	O
P	G	K	L	Y	V	S	G	E	Y	B	E	M	U	P	X	A	P	A	N	F	C	M	V
K	Q	J	L	I	R	D	T	G	O	S	M	E	P	Q	R	R	T	W	L	T	I	S	Y
C	N	A	S	E	R	E	T	C	A	R	A	C	M	I	Q	O	L	A	Y	U	E	O	Z
S	C	W	U	G	I	V	D	F	E	F	T	M	K	B	L	F	D	D	Y	G	G	U	R
V	E	I	J	T	O	T	N	U	J	N	O	C	E	V	A	A	E	U	C	L	Y	E	X
R	Q	T	Z	G	K	B	I	N	D	P	A	M	E	X	E	L	D	O	C	B	U	Q	R
S	K	R	N	F	D	L	E	X	I	C	O	G	R	A	F	I	C	O	H	E	K	S	A
O	W	E	L	E	T	P	U	X	B	P	N	F	J	D	C	V	Y	R	R	G	O	N	E
L	X	G	Y	R	N	K	O	B	T	I	G	R	O	D	A	Z	I	L	A	N	A	Z	N
O	F	L	S	D	B	O	O	S	U	K	W	R	A	I	C	N	E	U	C	E	S	R	T
B	H	A	U	Q	Y	O	P	E	T	W	Z	X	A	J	I	D	T	R	V	L	C	A	R
M	K	S	H	M	Q	C	B	M	S	E	V	I	D	M	Z	T	E	O	K	W	G	F	A
I	O	A	R	F	O	P	X	K	O	D	R	C	V	M	A	T	U	R	Y	A	L	S	D
S	G	T	Z	J	T	K	U	C	O	C	P	I	S	G	A	T	E	F	W	Z	H	J	A
D	I	S	Q	T	R	A	L	I	S	U	K	D	O	P	P	W	I	M	Q	R	T	J	L
C	D	E	Z	X	V	G	H	P	O	M	Z	U	A	R	E	R	I	C	T	D	S	A	Q
W	O	U	P	R	F	O	P	R	O	G	R	A	M	A	V	A	I	F	A	T	R	G	P
L	C	P	J	U	B	S	E	T	R	A	D	U	C	C	I	O	N	M	Y	N	Z	U	I
M	Q	M	T	B	K	W	G	D	S	E	N	O	I	S	E	R	P	X	E	N	I	U	D
H	A	O	P	G	S	K	T	O	R	Z	C	P	R	O	C	E	S	O	N	R	W	E	H
L	C	C	X	Q	M	T	O	B	P	U	Z	V	G	J	R	S	A	L	I	D	A	Z	J

ANALIZADOR LÉXICO

- ☐ ANALIZADOR
- ☐ CARACTERES
- ☐ CÓDIGO
- ☐ COMPILADOR
- ☐ COMPONENTES
- ☐ COMPUESTA
- ☐ CONJUNTO
- ☐ ENTRADA
- ☐ ETAPA
- ☐ EXPRESIONES
- ☐ FASE
- ☐ FUENTE
- ☐ GRAMÁTICA
- ☐ LEXEMA
- ☐ LÉXICO
- ☐ LEXICOGRÁFICO
- ☐ POSTERIOR
- ☐ PRIMERA
- ☐ PROCESO
- ☐ PRODUCE
- ☐ PROGRAMA
- ☐ RECIBE
- ☐ REGLAS
- ☐ REGULARES
- ☐ SALIDA
- ☐ SECUENCIA
- ☐ SÍMBOLOS
- ☐ TRADUCCIÓN

Consultorio sentimental

Mi ex está mejor que antes

FLAVIA (26). Doctora Cora, me encontré con mi ex hace poco, y a pesar de que yo fui quien terminó con él, ahora me arrepiento. Lo vi como antes, incluso mejor.

Siempre me pareció varonil, es alto y usa el pelo largo pero atado y se le ve tan bien, ahora se ha dejado crecer la barba y realmente me pareció irresistible, así que le dije para vernos otro día y él aceptó.

Ahora no sé si hice bien, terminamos porque él era muy posesivo y tengo miedo de caer en la tentación doctora. Usted sabe que la carne es débil. Además estoy conociendo a un chico nuevo, ¿Qué hago doctora, lo bloqueo?

RESPUESTA

Querida Flavia, no caigas en la tentación. Recuerda que figurita repetida no completa el álbum, así esta figurita te guste mucho y se vea dorada por fuera, recuerda que por algo la soltaste. No te dejes llevar, la carne es débil pero la razón debe ser más fuerte. Toma una buena decisión. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Hoy sí que será un buen día para los desplazamientos y viajes, además, también lo será para pasar el día en compañía.
Tu color: celeste — Tu número: 8

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Sentirás unas emociones fuertes y profundas hoy. Posiblemente, irás a casa de tus padres o suegros.
Tu color: fucsia — Tu número: 5

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Te apetecerá disfrutar de los placeres de la vida, algunos de ellos se encuentran dentro del mundo material..
Tu color: rosado — Tu número: 1

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Será un día perfecto hoy para concretar y poner en marcha los proyectos que tengas para el futuro.
Tu color: rojo — Tu número: 10

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
No debes tomarte todo tan a pecho, lo único que conseguirás será tener problemas con tu sensibilidad y afectividad.
Tu color: lila — Tu número: 3

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Hoy tendrás un día mejor que el de ayer, aunque con tu pareja, si la tienes, no será tan bueno.
Tu color: violeta — Tu número: 7

Libra 24 SET. - 23 OCT.
notarás que tus capacidades psíquicas o artísticas se pondrán de manifiesto. Además, será un día especialmente bueno.
Tu color: verde — Tu número: 6

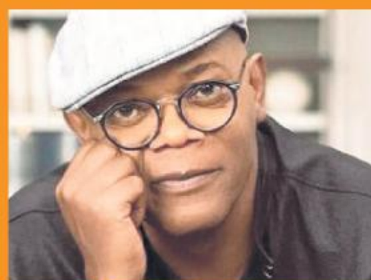
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Por fin es sábado; ya ibas necesitando un descanso para tu mente y cuerpo. Tu parte psíquica estará muy activa.
Tu color: beige — Tu número: 9

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Tus facultades mentales están en pleno desarrollo, por eso hoy sabrás conciliar los intereses opuestos.
Tu color: blanco — Tu número: 2

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Tienes tendencia a idealizar a las personas, y esto hace que, cuando las conoces de verdad, te desilusiones con facilidad.
Tu color: melón — Tu número: 12

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
tu sensibilidad y afectividad no estarán a la par, y eso podrá causarte cierto malestar interior.
Tu color: marrón — Tu número: 11

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Todo te irá muy bien en el terreno laboral, además, tu sabiduría espiritual y poder psíquico te ayudarán en este sentido.
Tu color: morado — Tu número: 4



NOVELA CON DIEGO BERTIE 'EVA DEL ....'
NOVELA TURCA '...., CAUTIVA POR AMOR'
MARAVILLA DEL MUNDO MODERNO EN INDIA, ... MAHAL
NIÑERA, NODRIZA, AYA
PLATILLO DEL NORTE PERUANO, ... DE CHABELO



PROEZAS, HAZAÑAS
VALS DE RAFAEL OTERO LÓPEZ
'IR' EN INGLÉS
NOCAUT, KNOCK OUT
CENTRO DE HIDRO-TERAPIA
PERCIBIR SONIDOS
SODIO







ACTRIZ Y MODELO ARGENTINA, ... SABATINI
ENROQUE CORTO
LE DECÍAN 'EL GORRIÓN DE PARÍS' EDITH ....
ARBUSTO, MATOJO
TEMA DE QUEEN, 'DON'T .... ME NOW'
LABRAR, CULTIVAR
FUE BANDA AUSTRALIANA DE ROCK, ... AT WORK
VOZ DE AUXILIO
TEMA DE MYRIAM HERNÁNDEZ
FUE LA VOZ DE JARABE DE PALO, ... DONÉS
CANTA 'MEJOR QUE AYER' .... TORRES
REEMPLAZÓ A TWITTER
PREFIJO 'CONTRA'
TALENTO, HABILIDAD
HÉROE DE LA GUERRA DEL PACÍFICO, ... AGUIRRE
UNO ROMANO
'MUERTO' EN INGLÉS
YODO
REBORDE EXTERIOR CARNOSO DE LA BOCA
TEMA DE ABBA '.... MÍA'
FUE UN BOXEADOR DE EE.UU., MOHAMED ....
.... PANDA, ... PARDO
'MUERTO' EN FRANCÉS
ACTRIZ EN 'REINAS SIN CORONA' .... PADILLA
ESPOSA DE SHREK
OBRA MUSICAL DE BEETHOVEN '.... A LA ALEGRÍA'
ACTRIZ EN 'MI AMIGA LA SIRENA' .... ROBERTS
'GANAR' EN INGLÉS
NATURAL, CONGENITO
'MEDIODÍA' EN INGLÉS
CANTA 'ES MI VIDA', SALVATORE ....
TEMA DE CHRISTIAN MEIER, 'NOVIA DE ....'
'QUERIDO' EN INGLÉS
BRISA, CÉFIRO, AIRECILLO
OXÍGENO





CINEASTA PERUANA, ... ALVA HELFER
PERSONAJE CREADO POR IAN FLEMING, JAMES ....
'INTELI-GENCIA ARTIFICIAL'
DISTRITO DE LIMA ESTE, ... VITARTE
JOSÉ JOSÉ 'EL ES .... HOMBRE'



ARMA USADA POR DAVID CONTRA GOLIAT
CLUB DE FÚTBOL PERUANO, ...COMERCIO
EX PRESIDENTE DE CHINA, ... JINTAO
'NINGUNO' EN INGLÉS
SOBERANO DEL IMPERIO INCAICO
RÍO QUE NACE EN LA REPÚBLICA CHECA
FUE UNA AEROLÍNEA CHILENA, ... AIRLINES

LA ÚLTIMA

■ **TIJUANA.** Una familia en México vive atemorizada por un cuadro del payaso que aseguran está poseído. Una médium lo revisó y señaló que efectivamente una entidad maligna vive en él.

En el espacio hasta el 2025

■ **TEXAS.** Los astronautas estadounidenses Butch Wilmore y Sunita Williams, que despegaron el 5 de junio en una misión de prueba a la Estación Espacial Internacional (EEI) a bordo de la nave Starliner de Boeing, se enfrentan a la posibilidad de permanecer en el espacio hasta 2025. Originalmente, se esperaba que la misión durara solo ocho días. Sin embargo, durante la aproximación a la EEI, la Starliner experimentó problemas. Aunque lograron llegar a salvo, es posible que necesiten un transporte alternativo de regreso.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Interrelación entre la vitamina D, el magnesio y la vitamina K2

- Vitamina D:

La vitamina D es una sustancia esencial para nuestra salud ósea y el sistema inmunológico. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, que es un mineral fundamental para la formación y mantenimiento de huesos y dientes fuertes. Sin embargo, para que la vitamina D funcione de manera óptima, necesita el apoyo de otras vitaminas y minerales, específicamente del magnesio y vitamina K2.

- Magnesio:

Sin suficiente magnesio, la vitamina D no se puede metabolizar adecuadamente, lo que significa que el cuerpo no puede usarla eficientemente para absorber el calcio. Además, el magnesio puede ayudar en la conversión de la vitamina D a su forma activa.

Participa en más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo, incluyendo la función muscular y nerviosa, la regulación del azúcar en la sangre y la presión arterial, y la síntesis de proteínas.

- Vitamina K2:

La vitamina K2 es importante para dirigir el calcio a las áreas adecuadas de nuestro organismo, como los huesos y los dientes. También sirve para evitar que se acumule en las arterias y otros tejidos blandos, donde puede causar problemas de salud como la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). Funciona de la siguiente manera: Activa la osteocalcina, una proteína que ayuda a incorporar el calcio en la matriz ósea. Activa la proteína GLA de la matriz, que ayuda a evitar que el calcio se deposite en las arterias.

Tomar vitamina D sin suficiente magnesio y vitamina K2 puede ser ineficaz. El magnesio activa la vitamina D. La vitamina k2 mantiene el calcio fuera de las arterias y lo lleva a los huesos. La vitamina D no funciona sin magnesio y vitamina K2.